

ほけんだより

2023年
5月

新緑がまぶしい季節ですね。子どもたちは校庭で元気いっぱい遊んでいます。春から初夏にかけて季節が向かう5月は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、4月からの緊張が緩み、疲れが出やすいでしょう。今一度規則正しい生活を心がけて、元気に登校できるようにしましょう。

あなたの心、疲れていませんか？



新年度が始まり、1 か月が経ちましたね。ゴールデンウィークも明け、いよいよ本格的に1 学期が始まります。そんな皆さんにまず伝えたいこと、それは「よく学校に来たね。エライ!!」です。

【五月病】という言葉があるほど、5月というのは心も体も疲れます。そんな誰もが気持ちが落ち込みやすいこの時期は、まず学校に登校してきただけでも **はなまる** です。これから少しずつ、クラスメイトや勉強に慣れていけばいいのです。

疲れているかも・・・という人はまずは焦らず、**栄養と睡眠**をたっぷりとりましょう。そして、少しでも気になるときは、周りの先生や保健室に相談してくださいね。いつでもお待ちしております♪

また、当校にはスクールカウンセラーの相談室もあります。希望する人は保健室までご相談ください。



登校してはいけない主な病気（学校感染症）

分類	病名	出席停止の期間
第1種	ポリオ等	治癒するまで
第2種	インフルエンザ	発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	おたふくかぜ	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜炎（プール熱）	主要症状が消失した後2日を経過するまで
	結核	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで
第3種	コレラ・細菌性赤痢等	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで
	溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能
	手足口病	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
	ヘルパンギーナ	発熱や喉頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可
	感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
	等	



※上記は参考例のため、詳しくは保健室にお問い合わせください。

学校保健安全法で定められた感染症（表）にかかった、またはその疑いがある場合、**学校内での感染拡大を予防するため出席停止**としています。感染の可能性がある場合は登校を控え、必ず医療機関を受診し、学校に連絡してください。